

Domingo 8 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.926

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

LISETH RUIZ CRUZ YA ESTÁ EN LIMA LUEGO DE SER EXPULSADA DE BOLIVIA

PAREJA DEL 'MONSTRUO' QUERÍA OPERARSE LA CARA



ERICK MORENO ('EL MONSTRUO')

LISETH CRUZ (SU PAREJA)

▶ Fue detenida luego de hacerse una liposucción y tenía planeado cambios en el rostro, según la Policía. ▶ En su celular hallaron llamadas a Erick Moreno y a Los Injertos del Norte. PÁGINA 2

APRUEBAN AUMENTO

▶ Congreso da visto bueno para incremento a docentes jubilados y cesantes. PÁG. 5



CON DOS ARRIBA

▶ Ibáñez pondría a Guerrero junto con Ramos para choque con Ecuador. PÁG. 10



LISETH RUIZ CRUZ LLEGÓ AYER A LIMA, TRAS SER EXPULSADA DE BOLIVIA

Pareja de 'El Monstruo' se iba operar la cara

✚ Su captura fue en un centro de estética donde iba a realizarse un cambio de apariencia. ✚ También cayeron tres cómplices que recibían dinero de las extorsiones.



Carlos Lara Porras

Bajo estrictas medidas de seguridad llegó ayer a Lima, Liseth Albina Ruiz Cruz, pareja de Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', luego de ser expulsada de Bolivia, donde estaba prófuga.

El coronel PNP José Manuel Cruz Chamba, jefe de la Dirincri, reveló que la captura de Ruiz Cruz se produjo cuando acudía a un centro de estética en Santa Cruz, donde "se realizaba procedimientos postoperatorios de una liposucción" en una clínica en Bolivia. Informó que existía evidencia de que ella se encontraba aproximadamente hace dos meses en Paraguay, realizando estos procedimientos postoperatorios.

La idea de la pareja de Moreno Hernández era hacerse un cambio de apariencia, incluido cambio de rostro para despistar a la Policía.

El alto mando de la PNP indicó que en el celular de Ruiz Cruz se detectaron llamadas telefónicas a 'El Monstruo' y otras personas vinculadas a Los injertos del norte para que se encarguen de realizar las extorsiones y fechorías.

"Existen indicios de que Ruiz Cruz habría tenido un papel activo dentro de esta estructura delictiva, facilitando acciones que permitieron a la red operar desde distintos países de la región. Su entrega a las autoridades peruanas representa un avance para las investigaciones dirigidas a esclarecer los hechos y desarticular las operaciones del grupo criminal asociado a 'El Monstruo', refirió a La República el coronel PNP José Manuel Cruz Chamba, jefe de la Dirincri.



LISETH ALBINA RUIZ CRUZ TRATÓ DE DESPISTAR A LA POLICÍA.

CAYERON CÓMPLICES

También indicó que se logró la captura en tierras bolivianas de dos venezolanos y un boliviano, quienes confesaron haber recibido grandes sumas de dinero, producto de las extorsiones y otros actos delictivos, que tenían como destinatario a Ruiz Cruz.

Liseth Cruz Ruiz fue capturada el pasado 3 de junio en territorio boliviano por un equipo integrado por la Fuerza Especial de Lucha contra el Crimen (FELCC) de Bolivia y la Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) del Perú.

De otro lado, el Poder Judicial dispuso 15 días de detención preliminar para Cruz Ruiz, pareja de "El Monstruo".

ANCIANO SUFRIÓ INFARTO

Muere en un taxi



MURIÓ DE INFARTO AL SABER QUE SU AUTO FUE LLEVADO AL DEPÓSITO.

Un adulto mayor de aproximadamente 68 años falleció de un infarto tras enterarse de que su vehículo fue llevado al depósito por parte de la municipalidad de La Victoria. El hombre había dejado su auto estacionado afuera de la empresa de transportes Móvil Bus, pues se dirigía a comparar unos pasajes, pero cuando volvió, su unidad ya no estaba.

El cuerpo sin vida del hombre fue encontrado dentro de un taxi a los minutos de que su vehículo fuera llevado al depósito municipal.

La víctima había conseguido un taxi para ser trasladado al depósito municipal de La Victoria, en el cruce de Andahuaylas e Hipólito Unanue, pero a su llegada al lugar, ya había muerto. (Deyna Cornejo)

ROBO EN GALERÍA DEL CERCADO DE LIMA

Balean a cambista



ASALTO FUE EN LA GALERÍA 5 CONTINENTES.

El cambista de 60 años Víctor Raúl Velásquez Chacón, fue víctima de asalto a mano armada en la Galería 5 Continentes, en la intersección de los jirones Ayacucho y Montevideo, en el Cercado de Lima.

El hombre, quien trabaja en la concurrida zona desde hace 25 años, recibió un impacto de bala en una de las piernas. Los comerciantes del lugar afirmaron que los hechos delictivos son cada vez más frecuentes y exigen mayor presencia policial. (Marcia Chahua)

el Popular
Domingo 8 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

NEGÓ HABER ABUSADO SEXUALMENTE DE ANDREÍNA FARÍAS

Segundo técnico capturado por feminicidio dio su versión

✚ Jean Carlos Montero dijo que tuvo intimidad consentida con venezolana.

Jean Carlos Montero Huaylinos, el segundo técnico capturado por la muerte de Andreína Farías en San Bartolo, dio su versión ante los detectives de la División de Investigación de Homicidios de la Dirincri.

Negó haber abusado sexualmente de la madre venezolana, quien solicitó la instalación del servicio de internet, el pasado 14 de mayo.

Según su manifestación, el acto sexual entre Andreína y él fue consentido y aseguró que la mujer se molestó cuando le dijo que tenía que irse, pues habían pasado varias horas juntos.

"Ella me besa. Ahí tuve intimidad normal. Y encima que tuve intimidad, ella se quedó, yo me levanté y ella me jaló. Yo me quité y le digo: 'ya me voy' y ella se molestó", refirió.

Como es de conocimiento, él y Rubén Cueva Velásquez, el otro técnico, llegaron a su casa por la mañana y se retiraron casi a las 11:00 p.m., después de que los acusaran de violación. Ella terminó muerta cuando ellos la atropellaron en su intento de huir.

Montero Huaylinos fue capturado el pasado viernes en inmediaciones de la Dirincri, al parecer estaba merodeando el lugar.

"Yo he venido a decir mi verdad. Solo Dios será quien me juzgue", expresó al ser abordado por la prensa, tras su detención.



RINDIÓ SU MANIFESTACIÓN.



Estuvo en Junín

Después del asesinato, Montero Huaylinos huyó hacia la región de Junín, donde se refugió bajo la protección de su primo Iván Cabrera.



SE APROVECHABA DE PASAJEROS.

TRECE AÑOS POR ROBAR A PASAJEROS

Prisión para taxista

El taxista David M.C.S. fue condenado a 13 años de pena privativa de libertad efectiva. Ello al probarse su responsabilidad como autor del delito de robo agravado en perjuicio de una ciudadana, informó la Segunda Fiscalía Superior Penal Transitoria de Lima Sur.

Según el Ministerio Público, el sujeto aprovechaba su condición de taxista para asaltar a sus pasajeros. Una de sus víctimas fue una joven que requirió su servicio en Chorrillos.

Durante el juicio, la fiscal adjunta superior Nancy Marysol Zegarra Santillán demostró que el hecho ocurrió el 13 de junio de 2017, cuando la agraviada abordó un taxi en dirección a Chorrillos.

EN CORTO



CAEN LOS CEREBRITOS DEL CALLAO

La Policía capturó a 25 presuntos integrantes de la banda Los cerebritos del Callao, que falsificaban documentos para trámites ante el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC). La intervención fue en una casa en el Callao. Usaban huellas dactilares de silicona para simular el ingreso y la aprobación de cursos de sensibilización y recategorización de licencias de conducir.



INCAUTAN MEDICINAS FALSIFICADAS

Una intervención conjunta de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid) del Ministerio de Salud (Minsa) y la Policía Nacional incautaron cinco toneladas de medicamentos falsificados en una fábrica clandestina en Villa El Salvador. También se halló gran cantidad de empaques de medicamentos caducados.



DOS TRABAJADORES FUERON INTERVENIDOS.

EN AGENCIA DE HUARAL

Desaparecen 2 barras de oro en Banco de la Nación

El Banco de la Nación informó a través de sus redes sociales sobre el robo de dos barras de oro que se encontraban bajo custodia en su agencia de Huaral. Estos bienes, incautados previamente por el Estado peruano en el marco de un proceso penal, habrían sido sustraídos pese a estar resguardados por la entidad financiera.

El hallazgo fue confirmado tras una verificación interna, lo que motivó una rápida acción legal.

La denuncia penal fue presentada el 5 de junio ante el Ministerio Público, una vez confirmada la desaparición del valioso metal.

En coordinación con el Ministerio Público, el Banco de la Nación intervino el pasado viernes a dos trabajadores de su agencia en Huaral, implicada en la desaparición de dos barras de oro incautadas por el Estado.

El objetivo fue recabar información relevante que permita esclarecer el hecho y determinar responsabilidades.

Hasta el momento, las autoridades no han confirmado si los intervenidos continúan detenidos. (Valeria Tosso)

POR NO PAGAR CUPOS EN SMP

Incendian tres combis

Tres combis fueron incendiadas en San Martín de Porres porque sus conductores no pagaron los cupos que les exigían los extorsionadores.

El ataque fue en horas de la madrugada cuando los vehículos estaban estacionados juntos.

El siniestro afectó a una casa de cuatro pisos que estaba frente a las unidades. El fuego reventó los vidrios de las ventanas y quemó las cortinas. Además el incendio dañó los cables de internet. Uno de los choferes que optó por mantenerse en el anonimato refirió a Latina que los extorsionadores le exigían el pago de diez soles diarios para dejarlos trabajar.



VEHÍCULOS QUEDARON CALCINADOS.

HARVEY COLCHADO DIJO QUE DESDE PALACIO Y POLICÍA NO QUERÍAN QUE CAPTUREN A VLADIMIR CERRÓN

"Hubo fuga de información"

✚ Ex coronel asegura tener información clave que comprometería a Dina Boluarte.

El coronel Harvey Colchado, pasó al retiro por decisión del gobierno de Dina Boluarte, y ex jefe de la División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac), aseguró que desde Palacio de Gobierno y parte de la Policía, apoyaron en la fuga de Vladimir Cerrón, por eso no se le capturó en su momento.

Sus declaraciones se dan en un contexto que la Comisión de Fiscalización del Congreso aprobó el informe final del caso Cofre, que recomienda presentar una moción de vacancia por presunta incapacidad moral contra la mandataria.

Colchado reveló que sí hubo encubrimiento. Contó haber sido contactado por un alto funcionario de la Dirección Nacional de Inteligencia (DINI) para colaborar con las investigaciones que buscaban capturar al ex gobernador de Junín. Ello ocurrió después del fallido operativo en el condominio Mikonos.



INDICA QUE SÍ HUBO ENCUBRIMIENTO.

FUGA DE INFORMACIÓN

Según comentó, el agente no confiaba ni en el Palacio de Gobierno ni en la Policía Nacional, pues tras cuatro operativos fallidos para detener a Cerrón Rojas, dijo que existía fuga de información.

"Esta quinta vez, quiero que tú me apoyes y que tú hagas la investigación con la DIVIAC, 'ya le dije, voy lo voy a hacer, pero ¿le has informado algo a ellos? 'Sí, ya saben' (le responde). Entonces, intenta hacerlo y en la sexta vez yo lo puedo hacer, en la quinta pasó el escándalo de Mikonos, sacaron al jefe de la DINI y ya no pude hacer esa fase. Toda esa información lo dije en el Congreso, cuando me llame la Fiscalía daré el nombre del alto funcionario", declaró en entrevista a radio Exitosa.

Colchado afirmó que la presidenta intentó vincularse en las investigaciones para capturar a Vladimir Cerrón. Pero no es el único tema pendiente de la mandataria. Hace poco, el Poder Judicial declaró infundado el recurso presentado por la presidenta para anular las investigaciones por la desactivación del equipo de élite de la PNP, que apoyaba al Equipo Especial de Fiscales contra la Corrupción del Poder (EFICCOP).

Testigo clave falleció

El ex jefe de la Diviac, Hervey Colchado, refirió que un personaje clave para dar más luces sobre el caso Cerrón y un presunto encubrimiento presidencial era Roger Arista, el ex jefe de la DINI, quien lamentablemente falleció recientemente tras una intervención quirúrgica.



ESTÁ EN PENAL DE CHORRILLOS.

DANIEL URRESTI SEGUIRÁ PRESO

PJ volvió a rechazar recurso para liberarlo

Seguirá tras las rejas. El ex ministro del Interior, Daniel Urresti, que purga condena en un penal de Chorrillos, continuará en pisión después de que el Poder Judicial volvió a rechazar la demanda de habeas corpus que presentó para anular la condena de 12 años de prisión.

Está preso por el asesinato del periodista Hugo Bustíos, así como por tentativa de asesinato del hombre de prensa, Eduardo Rojas, cuando fue jefe de Inteligencia de la base Militar contrasubversiva de Castropampa, en Ayacucho, en 1988.

De esta manera se confirmó la sentencia que emitió el juez Jonathan Valencia López, el último 18 de febrero, en la que declaró "improcedente" el recurso que interpuso Urresti Elera.

EX PILOTO DE LA FAP EN COMPRA DE DRONES

Denuncia corrupción



FALLA EN LOS APARATOS.

El ex piloto de la Fuerza Aérea del Perú (FAP), John Pomar Pérez, denunció actos de corrupción en la institución, siendo uno de los casos más recientes la adquisición de drones de rescate que actualmente están inoperativos.

Pérez afirmó que, frente a 350 oficiales de la FAP, se dirigió al comandante general, Carlos Enrique Chávez Cateriano, para cuestionar que no se investigue a los corruptos de la institución.

"No hay que ser muy inteligentes para ver que compran un dron que cuesta $13 mil, chino, que no funciona, que se cae, y compran tres primeros y a pesar de esto compran dos más por más plata", refirió.

Aseguró que las denuncias no son nuevas, datan del 2016, 2017, 2020 y 2023, siendo esta última relacionada con la compra de drones chinos.

CERCA DE 80 MIL SOLES.

PARA LLEVAR A CUATRO FUNCIONARIOS A FRANCIA

Gastará 80 mil en viaje

El gobierno de Dina Boluarte gastará 79 mil 200 soles para que cuatro funcionarios viajen con ella a Niza en Francia, que partieron ayer y estarán hasta el 11 de junio. Como se sabe, esta ciudad será sede de la Tercera Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Océano (UNOC3), donde participará la mandataria.

Los viajeros que irán con la mandataria y tendrá un costo de casi 80 mil soles. Para los cuatro funcionarios, el pasaje aéreo costará 11 mil 972 soles, mientras que los viáticos por cuatro días tendrán un valor de 7.828 soles. En cada funcionario se invertirá 19 mil 800 soles. Es decir, que el monto total será 79 mil 200. El viaje de Boluarte fue autorizado por el Congreso, obtuvo 50 votos a favor, 32 en contra y 2 abstenciones.

CONGRESO APRUEBA PROYECTO DE PENSIÓN HASTA DE S/3.300 PARA PROFESORES

Docentes jubilados y cesantes tendrán aumento en pensiones

✚ La segunda votación se dará transcurridos siete días calendario.



SE APROBÓ CON 54 VOTOS A FAVOR.

El pleno del Congreso aprobó el aumento de las pensiones para docentes cesantes y jubilados hasta S/3.300, de manera proporcional a la Remuneración Íntegra Mensual (RIM).

Se trata del dictamen que propone garantizar el pago de la pensión para la protección y seguridad social de los maestros jubilados y cesantes del Perú.

La mencionada propuesta legislativa se aprobó con 54 votos a favor, 12 abstenciones y ninguno en contra. La segunda votación se dará transcurridos siete días calendario, indicó el titular del Congreso, Eduardo Salhuana.

El texto argumenta que el aumento de pensiones a los docentes no ocasionarían un gasto al Estado, ya que la fuente de financiamiento serían los impuestos cobrados a instituciones educativas privadas y la renta de quinta categoría que abonan los docentes en ejercicio.



Quiénes se beneficiarán

Los beneficiados serán los del régimen de los decretos leyes 19990, 20530 y la Ley 29944 serán los beneficiados y también para aquellos afiliados al Sistema Privado de Pensiones (SPP).

POR EXTORSIÓN, SECUESTRO Y HOMICIDIO

Expulsarán a extranjeros

LOS QUE HAYAN SIDO CONDENADOS.

Con las horas contadas. Los extranjeros que hayan sido condenados por delitos graves serán expulsados del país, así ocurrirá después de que el Congreso aprobara una ley que busca agilizar y echar a los foráneos, con lo que busca mejorar la seguridad ciudadana.

La nueva normativa, publicada ayer en El Peruano, contempla una serie de artículos que redefinen los alcances y procedimientos de esta medida.

La ley establece la expulsión como pena secundaria para un amplio abanico de delitos como, por ejemplo, homicidio, secuestro, violaciones, trata de personas, extorsión, sicariato, tráfico ilícito de drogas, corrupción, lavado de activos, entre otros.

EN CORTO

DESDE HOY REABREN LA AV. GARCILASO

Aperturaron la avenida Garcilaso de la Vega y estará habilitada al tránsito vehicular. Antes solo funcionaban cuatro de sus ocho carriles por las obras de la Línea 2 del Metro. Con la reapertura total, se espera aliviar el tráfico en una zona clave del Cercado de Lima. El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) anunció que esta medida es por el avance de los trabajos en la Estación Central, en el cruce con la avenida Paseo Colón, obra que generó congestión desde hace varios meses.

EVENTO REÚNE A MEJORES TALENTOS JUVENILES

Perú por nuevo triunfo en olimpiada de matemáticas



CERTAMEN SE DESRROLLARÁ EN URUGUAY.

Los talentos juveniles del Perú volverán a poner a prueba sus conocimientos y participarán en la Olimpiada Matemática de Países del Cono Sur 2025, que se llevará a cabo del 5 al 9 de junio en la ciudad de Minas-Uruguay. La delegación peruana está conformada por Afid Mauricio, César Flores, Ángel Cuya Fierro y Kevin Pomasoncco Sulca, quienes clasificaron tras un riguroso proceso de selección que tuvo dos exámenes presenciales. La trigésimo sexta edición de este certamen internacional reunirá a los más destacados talentos en matemáticas de ocho países sudamericanos, entre ellos Argentina, Brasil y Chile.



HABLARON SOBRE LA LUCHA CONTRA LA POBREZA

Papa León XIV se reunió por primera vez con Milei

✚ Conversaciones fueron calificadas como cordiales.



ENCUENTRO FUE EN EL VATICANO.

VATICANO. El papa León XIV se reunió ayer por primera vez con el presidente argentino Javier Milei y confirmó su próxima visita a Argentina durante su primer encuentro oficial en el Vaticano.

Visitará Argentina

El papa León XIV le confirmó al presidente argentino que visitará Argentina próximamente, así lo indicó el vocero presidencial Manuel Adorni.

En la reunión, el santo padre y el mandatario argentino abordaron temas de interés común, incluyendo tendencias socioeconómicas, lucha contra la pobreza y compromiso por la cohesión social, indicó el vocero de la Santa Sede.

En comunicado oficial, el Vaticano indicó que ambos revisaron cuestiones sociopolíticas regionales e internacionales, con atención a conflictos en curso, enfatizando la necesidad de un compromiso urgente para apoyar la paz.

Las conversaciones, calificadas como cordiales por la Santa Sede, reafirmaron el mutuo aprecio por las sólidas relaciones bilaterales.



LA PASARON MAL.

SELECCIÓN EN VENEZUELA

Bolivia fue retenida

MATURÍN. Los integrantes de la selección de Bolivia la pasaron mal, la dictadura de Nicolás Maduro impidió la salida del vuelo chárter que debía llevar de regreso a la Verde desde el aeropuerto de Maturín. Sin explicación oficial, los mantuvo retenidos en el país durante varias horas.

Ante dicha negativa, toda la delegación boliviana regresó al hotel donde estaban concentrados hasta tener el visto bueno de las autoridades para volver a su país. "Sucedió lo que teníamos previsto. No respetan otra línea aérea que es del exterior", dijo el entrenador Óscar Villegas.

La delegación boliviana recién pudo abandonar suelo llanero ayer al mediodía, después de perder 2 a 0 ante Venezuela el viernes en la noche.

más emociones

¡Vive el evento deportivo del año!

CLUB WORLD CUP

COUPE DU MONDE DES CLUBS

MUNDIAL DE CLUBES

FIFA

COPA MUNDIAL DE CLUBES 2025

Desde el sábado 14 de junio









DONNIE YAIPÉN

"AHORA LA CUMBIA DEL PAPA ES UN ÉXITO"

✚ Agradece apoyo a tema dedicado a León XIV.



¡La rompe con canción! El cantante Donnie Yaipén está emocionado tras el éxito de *La cumbia del papa*, en homenaje al papa León XIV y que, incluso, alcanzó a ser tendencia en redes sociales y traspasar fronteras internacionales.

-¿Esperabas el éxito de La cumbia del papa?

-La verdad no esperé el éxito que está alcanzando está canción, que no solo se hizo tendencia, sino que ha traspasado fronteras.

-Sabemos que te vas de gira a Europa, ¿vas a cantar La cumbia del papa en el Vaticano?

-Esperamos visitar todos los lugares bonitos de Roma y sobre todo el Vaticano.

-¿Qué nuevos proyectos tienes?

-Estamos produciendo algo diferente, con sonidos distintos y fusiones que van a alegrar a todo el público.

-¿Vas a celebrar tu segundo aniversario como solista?

-Vamos a festejar con todo mi público el sábado 21 de junio en Scencia de La Molina. (Omar Lozano)

ALDO MIYASHIRO

DICE "¡HABLA CHINO!"

✚ Actor regresa a la TV a través de Willax.

El conductor Aldo Miyashiro está listo para volver a con una nueva apuesta televisiva. Tras finalizar su ciclo en América, el actor retorna a la pantalla chica con el estreno de ¡Habla Chino! en Willax TV.

El programa presentará notas de actualidad, secciones de humor, juegos, desafíos en vivo, presentaciones musicales y entrevistas con figuras destacadas del ámbito artístico, empresarial, deportivo y político.



VUELVE A LA PANTALLA CHICA.

¡Habla Chino! tendrá su esperado debut el próximo viernes 13 de junio a las 11:00 de la noche por Willax.

DILBERT AGUILAR

PERDONA INFIDELIDAD DE JHAZMIN

✚ Revelan que cantante y su esposa se reconciliaron en el programa Esta noche.

✚ "Parecía que no se soportaban", expresó Magaly Medina.

Omar Lozano.

¿Hasta que otro ampay los separe? Dilbert Aguilar y Jhazmin Gutarra se presentaron en el programa de La chola Chabuca Esta noche, días después de las acusaciones de infidelidad contra la pareja del Pequeño gigante de la cumbia.

La periodista Magaly Medina sorprendió al contar detalles de lo que fue el esperado encuentro del cantante y su esposa. Según la conductora, el intérprete y Gutarra afirmaron que lo sucedido (las infidelidades) son cosas "que ya pasaron y que ya se perdonaron".

Sin embargo, la figura de ATV reveló que en el set del programa de La chola Chabuca se vivía un ambiente de mucha tensión entre ambos, por todas las cosas que se revelaron en los últimos días.

Incluso, la periodista dejó entrever que la supuesta reconciliación entre la pareja solo sería algo para las pantallas, debido a que ya no se soportan.

"Se sentía la tensión en el ambiente, estaban en un mueble, pero separados. Creo que la cosa no es como la quieren pintar, parecía que no se soportaban", manifestó la figura de ATV.

CRITICÓ A PIMENTEL

Medina lanzó duras críticas contra Ernesto Pimentel y la postura que, a su juicio, adopta frente a este tipo de escándalos mediáticos.

"Ahí les han lavado la cara siempre, ahí nunca hay preguntas incómodas. Ellos van, se sientan y dicen lo que quieren, interpretan el papel que les da la gana y nadie les lleva la contraria", sostuvo.

"Toda la vida hará el papel de buenita (Chola Chabuca), de detergente". Magaly Medina.

Atacado en las redes

Dilbert Aguilar fue objeto de duras críticas en las redes sociales, luego que se revelara que su esposa Jhazmin Gutarra le habría sido infiel en varias ocasiones. Incluso, algunos cibernautas utilizaron insultos de grueso calibre en contra del cantante.

NATALIA OTERO

DEJÓ EL PERÚ CON SU HIJA POR CRISIS

✚ Ex chica reality se confesó en el podcast Mamá 24/7 de **el Popular**.





'PAYASITA' HABLÓ DE LA DIFÍCIL DECISIÓN DE ABANDONAR EL PERÚ.

¡No la pasó bien! Natalia Otero estuvo como invitada en el podcast Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se transmite todos los miércoles en las plataformas digitales de **el Popular**.

La ex chica reality reveló que decidió abandonar Perú, pues aunque aseguró que tenía una vida bastante holgada, no tenía nada para poder darle una buena calidad de vida a su hija.

"Yo si no hubiera sido madre no hubiera vuelto a Argentina seguramente, porque básicamente en Perú lo tenía absolutamente todo, tenía mi carrera, me iba muy bien, mi casa, mi marido tenía su chamba muy bien. Pero mi marido también era argentino, básicamente teníamos todo y no teníamos nada", expresó.

PANDEMIA LA PERJUDICÓ

En otro momento, la popular 'Payasita' dijo que la pandemia fue otro de los impactos negativos que sufrió frente a la ausencia de su familia y la soledad.

"La pandemia inició cuando Luana tenía siete meses y nos volvimos cuando ella iba para el año y cinco meses", agregó Otero. (Omar Lozano)

JUNIOR SILVA

CONDUCE EN LAS REDES



TENDRÁ UNA NUEVA EXPERIENCIA.

El actor Junior Silva y la ex integrante de EEG, Vania Torres, asumirán la conducción del programa de YouTube, Agricooltores, después de que sus fundadores, el periodista Gino Tassara y el ex chico reality Duilio Vallebuona, se despidieran del programa.

"Estoy feliz de sumarme a este equipo que se dedica a promover el gran trabajo que realizan nuestros agricultores de todo el país. Gino y Duilio hicieron un buen trabajo, han consolidado el programa, así que Vania y yo tenemos la misión de que Agricooltores siga creciendo", comentó Silva.

Junior y Vania harán su presentación oficial este 7 y 8 de junio en la Feria Fortuna que se realizará en la Concha Acústica del Campo de Marte en Jesús María, donde tendrán un stand para promover la venta del café de Villa Rica, Pasco y aceite de Oliva de Acarí-Arequipa.

IBÁÑEZ PIENSA PONER A GUERRERO Y RAMOS ANTE ECUADOR

Doble 9

Carrillo mejora de lesión e iría al banco. Zambrano y Aquino están bien y son fijos en el once.

Carlos Lara Porras

Cambio a la vista. Para el partido de este martes ante Ecuador, Óscar Ibáñez realizaría un ajuste en relación a la oncena que empató sin goles ante Ecuador en Barranquilla.

Como local y con la obligación de ganar para seguir aferrado a los números que aún otorgan remotas esperanzas de llegar a la repechaje (noveno con 11 puntos), el seleccionador peruano apostaría por un equipo ofenisvo.

Trascendió que la idea de Ibáñez sería jugar con dos hombres en punta, por lo que Paolo Guerrero estaría en el ataque junto con Luis Ramos, quien ingresaría por Bryan Reyna.

Ramos entró en el segundo tiempo ante Colombia por el Depredador y cumplió una buena labor y ante los norteños iría desde el inicio. El resto del equipo sería el mismo que enfrentó a los cafeteros.

Respecto a Carlos Zambrano y Pedro Aquino, quienes terminaron sentidos ante Colombia, no revisten mayor problema y son fijos para enfrentar a Ecuador.

En cuanto a André Carrillo, en los últimos días evolucionó favorablemente de la lesión muscular y se espera que pueda llegar para el martes. De recibir el alta médica la Culebra iría al banco y sería una de las primeras opciones de recambio.

Mensaje a la conciencia



El entrenador Óscar Ibáñez tuvo ayer una charla con todo el plantel antes del inicio de los entrenamientos, donde los felicitó por su desempeño ante Colombia y los exhortó a dar el máximo esfuerzo ante Ecuador para intentar lograr el triunfo.

El mensaje fue claro, si bien las chances de la clasificación son remotas, la consigna es ganar por una cuestión de honor y por la hinchada que siempre se da cita en gran número en cada partido que juega la Bicolor.

Carlos Zambrano es consciente del presente de la selección. “Es muy complicada la situación en la que estamos, prácticamente eliminados, pero no vamos a bajar los brazos, por el orgullo de todos nosotros, de este grupo hermoso que viene arrastrando tres eliminatorias juntos”, manifestó el defensor.

Ecuador convoca a nuevo arquero



QUITO. Ecuador convocó al portero Gilmar Napa en reemplazo de Hernán Galíndez y David Cabezas, para el partido del próximo martes contra Perú, en Lima por las eliminatorias al Mundial 2026.

Tanto Galíndez como Cabezas se lesionaron antes del enfrentamiento del jueves pasado contra Brasil, por lo que debutó con una gran actuación el portero de Liga Deportiva Universitaria de Quito, Gonzalo Valle, quien mantuvo su meta sin goles (0-0) y todo apunta a que se mantendrá bajo el arco ante Perú.

En cuanto a Enner Valencia, sigue recuperándose de una lesión muscular y de recibir el alta médica iría al banco.

Ecuador, segundo con 24 puntos, espera asegurar ante Perú su clasificación directa al Mundial.

DT LORENZO FUE AGREDIDO POR JUGADOR

Bronca en Colombia

Durán cuestionó al entrenador que lo tomó como ofensa y lo cambió.




LORENZO HABRÍA PERDIDO AUTORIDAD EN EL VESTUARIO.

Carlos Lara Porras

BARRANQUILLA. El empate sin goles ante Perú dejó más que un sabor amargo en la interna de la selección colombiana, a tal punto que se desató una pelea en el vestuario. La prensa cafetera informó que el delantero Jhon Jader Durán agredió al entrenador Néstor Lorenzo y que James Rodríguez tuvo que intervenir para que no pasara a mayores.

El periodista Paolo Arenas narró el incidente. "Durán se metió al camerino insultando y manoteando a los compañeros. Lorenzo luego ingresó, quiso calmar la situación y el mismo Durán lo agarró de la camiseta y zarandeó. James y Lerma intervinieron rápido. El 10 al suelo, Lerma sí frenó al 9", indicó el comunicador.

Por su parte, Durán desmintió la versión del periodista. "Tienen que parar un poco, inventar cosas no me parece que sea lo adecuado. Aquí nadie pelea con nadie", acotó.

ÁNIMOS CALDEADOS

Trascendió que en el entretiempo, Durán le pidió a Lorenzo ingresar a Marino Hinestroza para el segundo tiempo, además, mandar al equipo con vocación de ataque.

Lorenzo lo tomó como una falta de autoridad, procedió a realizar el cambio, Durán lo apretó de la camisa, James y Lerma los separaron.

En la conferencia de prensa, el seleccionador colombiano manifestó que "no pasó nada" y que la salida de Durán fue por "un dolor de espalda".

Colombia lleva cinco partidos sin ganar en las eliminatorias al Mundial y se ubica sexto con 21 puntos. El cuadro cafetero vistará este martes a Argentina.



Elías finalista de British Open

BIRMINGHAM. El squashista nacional Diego Elías superó 3-0 (11-6, 11-9 y 11-5) al neozelandés Paul Coll y jugará hoy la gran final del GillenMarkets British Open 2025, que se juega en Birmingham. El rival de Elías será el egipcio Mostafa Asal, quien eliminó a Joel Makin tras ganarle 3-1.



Inglaterra a paso firme

BARCELONA. Inglaterra logró su tercer triunfo consecutivo del grupo K de las eliminatorias europeas al vencer como visitante 1-0 a Andorra. El único gol del encuentro lo anotó el delantero Harry Kane a los 50 minutos. El equipo de Gareth Southgate lidera su serie con nueve puntos.

CRISTIANO ADMIRA A LA PULGA

Hincha de Messi



MÚNICH. Cristiano Ronaldo reveló tener 'cariño' a Lionel Messi y no descarta la posibilidad de jugar junto con él.

"Tengo mucho cariño por Argentina, mi mujer es argentina. Y he tenido invitaciones para jugar el Mundial de Clubes con Argentina. ¿Jugar con Messi? Es difícil, pero nunca digo de esta agua no beberé", refirió.

"Le tengo también mucho cariño a Messi", acotó el delantero.

De otro lado, hoy en Múnich (2:00 p.m.), Portugal con Cristiano Ronaldo definirá el título de la Liga de Naciones de la UEFA. Ambos equipos buscarán su segundo título. (C.L.P.)

EMELEC LO PRESENTÓ

Cueva eléctrico



GUAYAQUIL. Se pone eléctrico. Christian Cueva fue anunciado como flamante incorporación del Emelec de Ecuador que lucha por evitar el descenso.

"Bienvenido Christian Cueva, el nuevo 10 del Bombillo", escribió la institución guayaquileña.

Aladino viene de jugar el primer semestre del año en Cienciano de Perú. Ahí jugó 15 partidos, entre el torneo peruano y Copa Sudamericana, hizo seis goles y dio cuatro asistencias.

De otro lado, el periodista Wilmer Robles informó que Emelec también está interesado en los servicios del defensor peruano Alfonso Barco, quien juega a préstamo en Defensor Sporting de Uruguay. (C.L.P.)

LO RESPONSABILIZAN POR DERROTA DE BOLIVIA

Llaman "imbécil" a Viscarra

VISCARRA TUVO ERROR GARRAFAL.

LA PAZ. El blooper de Guillermo Viscarra, que le costó un gol a Boliva que perdió ante Venezuela, fue duramente criticada por la prensa altiplánica.

"No era una pelota complicada. El arquero tiene que estar concentrado y si ve que viene una pelota difícil cierra las piernas. Se la comió", dijo el periodista Juan Pastén en el programa El Deportivo.

A los cinco minutos, Héctor Cuéllar jugó la pelota hacia atrás y Viscarra intentó para el balón, pero se le pasó entre las piernas.

El comunicador responsabilizó de la derrota de Bolivia al arquero de Alianza Lima. "El equipo se cae por la barbaridad de Viscarra. Tenemos un imbécil como el arquero que regala el primer gol y en el segundo se arrodilla como siempre lo hace. No sirve. Los venezolanos estaban muertos y le regalamos los dos goles", expresó.

Bolivia es octavo con 14 puntos y el martes recibirá a Chile en El Alto. (C.L.P.)

Consejo de oro
Si tiene al menos una persona en la que pueda confiar, le será de mucha utilidad. Cuando se encuentre bien, intente explicar la enfermedad a las personas que son importantes para usted.



¿Lo haces?
Hacer con regularidad actividades que disfrute y que le den sentido a su vida.

Escuela de padres
A tener cuidado Los síntomas de trastorno bipolar pueden ser difíciles de identificar en niños y en adolescentes.



SE DEBE RECIBIR TRATAMIENTO PROFESIONAL

¿Qué es el trastorno bipolar?

Puedes tener subidones emocionales conocidos como manía o hipomanía, y bajones como depresión.



El trastorno bipolar, que antes se conocía como "enfermedad maníaco-depresiva", se manifiesta con cambios extremos de estados de ánimo.

Estos cambios del estado de ánimo pueden afectar tu sueño, energía, actividad, juicio, comportamiento y capacidad para pensar con claridad.

Según las estadísticas, uno de cada 50 personas tendrá trastorno bipolar en algún momento de su vida. Suele comenzar entre los 15 y 25 años y raras veces después de los 50 años.

Según describe la Royal College of Psychiatrists, estos cambios pueden ser:

Bajadas o depresiones: sentimiento de un desánimo intenso, depresión e incluso desesperación.

Subidas o manías: sentimiento de una felicidad extrema, euforia e hiperactividad. Puede desarrollar ideas muy grandiosas y delirantes sobre usted mismo y sus capacidades.

Hipomanía: su estado de ánimo es elevado, pero no tan extremo como en la manía.

Mixto: una mezcla de manía y depresión; por ejemplo, sentimiento de gran depresión, pero al mismo tiempo tener la inquietud y la hiperactividad de la manía.



Toma nota: El trastorno bipolar es una condición que hay que tomarla con seriedad y debe tratarse con profesionales de la salud mental.





LO QUE DEBES | SABER

Existen diferentes tipos de trastorno bipolar

El trastorno bipolar I. Incluye episodios maníacos que duran al menos siete días o síntomas maníacos tan graves que necesita atención hospitalaria inmediata. Los episodios depresivos también son frecuentes. Suelen durar al menos dos semanas. También puede implicar episodios mixtos.

El trastorno bipolar II. Se define por episodios depresivos, pero en vez de graves episodios maníacos, se presentan episodios hipomaníacos. La hipomanía es una versión menos grave de la manía.

El trastorno ciclotímico o ciclotimia. También presenta síntomas hipomaníacos y depresivos, pero no son tan intensos o duraderos como los episodios hipomaníacos o depresivos. Los síntomas suelen durar al menos dos años en adultos y un año en niños y adolescentes.



PRESTA ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS Y BUSCA AYUDA.

Causas y factores de riesgo de este trastorno

La ciencia aún desconoce la causa exacta que produce el trastorno bipolar, pero se considera que este es el resultado de la combinación de una serie de factores genéticos, psicológicos y bioquímicos. La Mental Health America (MHA) afirma que, según diferentes estudios, del 80% al 90% de las personas que sufren trastorno bipolar tienen familiares con alguna forma de depresión. Otra hipótesis es que se podría heredar la tendencia a desarrollar la enfermedad. Es decir, una predisposición, que luego podría verse desencadenada por factores ambientales. Otras investigaciones sugieren que el trastorno bipolar puede estar causado por un desequilibrio bioquímico, provocado a su vez, por una producción irregular de hormonas.

La terapia
Un momento a solas o una caminata pueden marcar la diferencia en tu equilibrio mental. Pequeñas pausas diarias te ayudan a reconectarte contigo misma y afrontar el día con más calma.



El dato
Busca compañía que te respete, escuche y te impulse a crecer.

El concepto
Apego emocional Es el vínculo afectivo que nos conecta y nos hace buscar seguridad y apoyo en otra persona.



COLECCIONA TUS RECETAS FAVORITAS TODOS LOS DÍAS CON EL POPULAR

Crujiente y delicioso: CHICHARRÓN DE POLLO

¡Sorpresa! Adquiere esta receta en el diario de mañana y sorprende a tus seres queridos.



¡Una colección para toda la familia! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables: **Cocina como un gran chef**. Una propuesta pensada para reunir a grandes y pequeños alrededor de la mesa, con recetas fáciles, sabrosas y llenas de tradición.

Descubre platos peruanos e internacionales con ingredientes al alcance de todos y el toque especial del sabor casero. ¡Convierte cada comida en un momento delicioso para compartir!

LO MEJOR A TU MESA

El chicharrón de pollo es un platillo crujiente, jugoso y lleno de sabor, muy querido en la mesa peruana. Preparado con trozos de pollo sazonados y fritos hasta dorar, se acompaña perfectamente con papas fritas, yuca o una porción de arroz, además de su infaltable salsa criolla.

CHICHARRÓN DE POLLO

Reportero CIUDADANO

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. ¡Somos tu voz ante las injusticias!

Bien/estar

Dra. Lleymi Oyarce (*)

¿CÓMO IDENTIFICAR LA LUDOPATÍA?

Si sientes una necesidad de apostar, incluso, si sabes que puedes perder mucho. Si mientes para ocultar cuánto apuestas, intentas recuperar lo que has perdido con un dinero que está destinado para otra cosa o si el juego interfiere con tu trabajo, estudios o relaciones, son señales de alarma. También es una alarma si te sientes irritado al intentar dejar de jugar o si usas el juego como escape de tus problemas o emociones. La pérdida de control y la culpa después de jugar son indicios comunes. Si reconoces varios de estos comportamientos, es recomendable buscar ayuda profesional para una evaluación e intervención adecuada.

(*) Psicoterapeuta contextual
IG: @pslleymioyarce

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Chicharrón de pota en salsa marina

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de yuca.
- 3/4 de taza de choclo.
- 400 gr. de pota.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Una cda. de ají colorado.
- 1/2 cebolla mediana.
- Un tomate pequeño.
- Un huevo.
- Aceite vegetal.
- 2 cdas. de harina de trigo.
- Una cda. de harina de chuño.
- Una tza. de caldo de pescado.
- Pimienta, rocoto, ají limo, culantro y kion al gusto.
- Sal con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos y pasar por agua hirviente cinco minutos. Una vez cocido, sazonar con pimienta, jugo de limón y sal; pasar por harina de trigo y por huevo batido, freír en aceite bien caliente. Sancochar la yuca partida y el choclo desgranado. Hervir la cabeza y espinazo de pescado. Reservar el caldo. Salsa marina: freír en aceite cebolla y tomate en cuadritos, ajo, ají colorado, sal, kion y pimienta; adicionar el caldo de pescado, dar un hervor, exprimir jugo de limón, echar rocoto, ají limo y culantro picados. Por último, espesar con chuño disuelto en agua. Cubrir el chicharrón de pota con salsa marina y servir con arroz graneado, yuca y choclo.

Secreto del chef
Antes de enharinar la pota, déjala reposar en leche de 20 a 30 minutos. Esto ayuda a suavizar su textura y sabor.

TIPS

1 PRACTICA EL DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Habla contigo mismo como lo harías con alguien que quieres: con respeto, comprensión y ánimo. Reemplaza pensamientos como "no soy suficiente" por "estoy aprendiendo y creciendo cada día". Recuerda que la forma en que te hablas moldea tu percepción de ti mismo.



2 CONTROLA SIEMPRE LOS ATAQUES DE ANSIEDAD

Si sientes un ataque de ansiedad, inhala por 4 segundos, mantén el aire 7 segundos y exhala lentamente durante 8 segundos. Esta técnica ayuda a calmar el cuerpo rápidamente. Es útil durante momentos de ansiedad, te ayuda a enfocarte y transmite al cerebro señales de que estás a salvo.



3 RELÁJATE SIN MIRAR NINGUNA PANTALLA

Puedes leer, caminar, meditar, dibujar o simplemente tomar un té en silencio. Estos espacios de desconexión mental ayudan a que tu cuerpo se recupere del estrés acumulado. Incluirlos en tu rutina diaria no solo mejora tu bienestar emocional, sino que también aumenta tu productividad.



Gaturro



Sudoku

1					5	2		4
	7	2	8		4	6		
		9		1				5
6			3		7	8		9
8	5			9	2	3		7
		3						
		6		2				3
	8	7	5	4	9	1		6
	1						4	

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

“ Un hombre que es un maestro en la paciencia es un maestro en todo lo demás. ”


George Savile


Albert Einstein


Robert Oppenheimer

chiste

Ganas de salir
Tienes tantas de salir a la calle...

Que leíste ganas sin que estuviese escrito.

acertijo

Estás siguiendo una dieta y necesitas beber 2 litros de agua al día. Si tu botella de agua tiene capacidad de 500 ml, ¿cuántas veces necesitas llenarla al día?

A dibujar

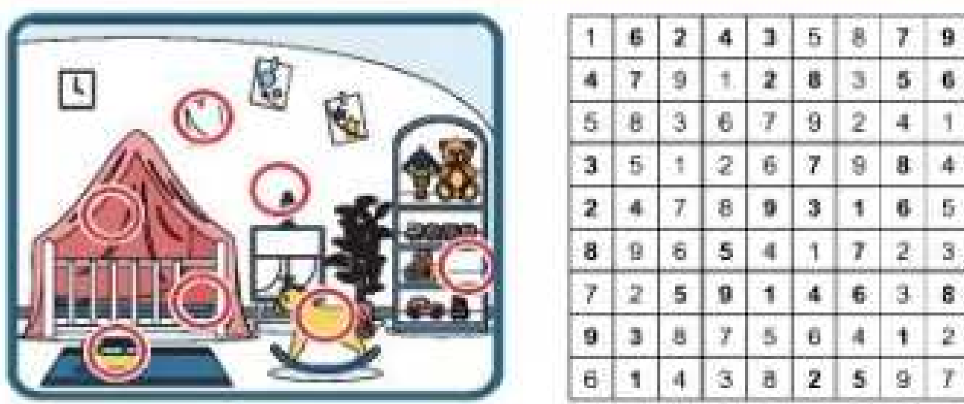


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

NDE MUHA
AIRC RAM
RMACED M
GA CLI MA
SAM RAD
JUL AL I ALI
ORIN ZIUR N
ESOEO APA A
HE TV L ECPI
COATI UEL AB
OBOEA NOI CCA FA
NIB RO REOB
DINA RU
EM STOWN
AMERICA
CHRISTI

E	P	X	J	G	F	L	C	U	W	A	D	A	M	R	O	F	S	N	A	R	I	A	Q
T	S	E	N	O	I	C	A	R	E	T	L	A	H	T	M	V	S	Z	E	K	J	W	N
N	M	P	R	R	O	P	R	E	U	C	Q	O	R	G	A	N	I	C	O	S	P	N	S
E	O	E	C	H	M	E	T	M	A	Y	W	G	F	I	N	T	E	R	I	O	R	J	D
M	C	T	D	R	A	I	C	N	E	U	C	E	R	F	O	I	D	A	R	A	C	V	W
L	D	N	N	I	B	U	J	R	Q	F	V	G	C	O	M	P	O	S	I	C	I	O	N
A	O	L	R	E	C	A	C	I	N	D	E	T	A	R	D	J	T	P	I	F	O	B	R
I	O	N	E	D	I	I	R	G	U	W	H	I	X	M	A	J	K	P	N	W	D	Z	E
R	R	L	G	H	S	M	N	E	I	X	P	O	U	A	I	R	Q	A	I	A	O	D	S
T	D	C	T	E	O	K	A	J	N	O	M	B	S	T	F	W	L	R	N	M	N	H	O
S	E	I	D	X	P	Z	V	E	C	E	P	R	U	E	A	A	C	U	E	F	E	V	N
U	N	I	B	T	M	L	X	S	N	C	T	Y	O	R	R	U	C	T	R	D	M	O	A
D	A	N	K	W	A	V	O	L	B	I	N	B	D	I	G	P	X	C	Z	F	O	Q	N
N	D	L	W	P	C	R	S	H	J	F	L	A	D	A	O	A	T	U	N	X	N	Q	C
I	O	R	H	W	T	F	C	L	E	O	F	A	N	L	M	T	T	R	A	A	E	S	I
X	R	S	O	C	I	N	A	G	R	O	N	I	F	E	O	O	X	T	N	I	F	P	A
G	E	T	E	C	Y	J	K	T	R	Q	F	Z	R	S	T	L	L	S	A	M	N	S	Y
R	S	P	A	P	O	B	I	M	Q	U	P	N	B	Z	A	O	K	E	L	A	W	M	L
A	S	X	F	D	I	R	A	S	T	F	U	B	D	H	L	G	E	R	I	G	C	Z	I
E	Y	P	Q	X	N	C	J	T	W	S	M	T	X	L	B	I	F	Q	Z	E	Z	N	E
L	M	D	H	G	I	J	S	A	C	I	V	P	O	F	D	A	I	C	A	N	E	T	Y
C	A	B	W	O	U	A	D	A	S	E	C	O	R	P	X	S	A	E	D	V	J	M	I
U	C	T	N	Z	Y	U	N	F	Q	S	R	X	D	K	B	L	W	P	O	D	U	M	H
N	J	Z	S	X	A	C	I	T	E	N	G	A	M	V	N	A	Y	C	B	B	D	H	I



1	6	2	4	3	5	8	7	9
4	7	9	1	2	8	3	5	6
5	8	3	6	7	9	2	4	1
3	5	1	2	6	7	9	8	4
2	4	7	8	9	3	1	6	5
8	9	6	5	4	1	7	2	3
7	2	5	9	1	4	6	3	8
9	3	8	7	5	6	4	1	2
6	1	4	3	8	2	5	9	7

El acertijo: Área de la pared = 3 m×5 m=15 m2. Litros necesarios = 15 m2/10 m2/litro=1.5 litros. Necesitarías comprar 2 litros.

¿Quién lo dijo?:
Michel de Montaigne.

Sopa de letras

Q	P	R	I	D	S	T	J	L	X	R	M	N	K	A	T	R	A	Z	A	D	O	R	G
C	H	U	Y	W	H	N	E	J	O	C	O	M	P	U	T	A	R	I	Z	A	D	A	B
T	F	M	P	P	D	A	T	T	V	J	W	S	M	O	R	G	A	N	I	S	M	O	U
X	S	G	I	E	N	O	C	Q	N	P	E	H	E	Z	S	B	J	E	F	W	T	C	D
R	K	X	I	Y	S	E	S	E	F	N	S	L	M	F	O	O	R	M	M	B	G	P	J
H	T	Q	Y	X	T	C	W	V	O	R	H	W	U	P	C	T	N	I	E	L	J	B	D
O	V	K	C	E	G	Z	A	R	Y	Q	E	N	V	O	A	H	S	S	D	B	M	F	I
E	T	R	D	Y	A	J	T	N	Z	U	C	E	R	Z	M	S	Q	I	I	T	P	A	Y
N	B	R	G	O	D	I	F	K	E	I	W	S	A	H	R	H	G	O	C	A	V	M	C
E	K	Y	F	T	S	D	R	T	O	R	Q	P	D	B	A	I	T	N	A	Q	N	S	D
S	O	V	U	O	E	E	Y	N	M	L	Z	E	I	F	F	C	E	N	G	V	U	B	H
T	T	G	P	N	R	J	A	K	P	Q	S	C	A	J	O	L	C	D	U	I	C	D	Y
R	O	Z	A	U	L	L	I	P	S	O	X	I	C	E	I	W	N	C	B	I	L	V	Q
U	G	F	A	Q	N	S	W	D	S	Y	U	A	I	L	D	C	O	B	N	D	E	I	I
C	O	M	J	I	T	Z	L	E	O	W	F	L	O	N	A	K	L	F	M	E	A	A	M
T	D	E	E	T	G	O	C	C	V	S	U	I	N	O	R	M	O	X	N	Z	R	I	A
U	K	T	J	S	A	O	M	Y	X	U	K	D	F	Q	V	R	G	E	D	Z	T	R	G
R	H	A	G	M	R	A	L	O	K	Z	P	A	Q	F	M	S	I	E	I	D	J	A	E
A	W	B	Y	P	N	U	O	O	G	I	X	D	N	A	O	T	A	B	M	A	C	T	N
G	Y	O	W	Z	E	D	L	L	C	R	F	V	C	U	B	L	H	K	B	F	I	I	T
S	Y	L	N	C	Z	D	A	X	L	N	A	I	O	O	L	U	G	A	R	H	Q	N	P
C	G	I	A	C	I	N	C	E	T	I	O	F	R	F	D	J	R	P	N	A	C	A	H
G	D	C	Y	V	M	Q	L	U	Z	N	N	S	I	O	W	I	F	Z	D	C	R	S	V
L	G	O	H	Q	S	C	U	E	R	P	O	A	M	A	B	X	I	J	F	S	N	V	I

TOMOGRAFÍA POR EMISIÓN DE POSITRONES

- ANILLO
- COMPUTARIZADA
- CUERPO
- DETECTOR
- EMISIÓN
- ESCÁNER
- ESPECIALIDAD
- ESTRUCTURA
- FUNCIONAL
- IMAGEN
- INFORMACIÓN
- LUGAR
- MÉDICA
- METABÓLICO
- NUCLEAR
- OBTIENE
- ONCOLOGÍA
- ORGANISMO
- POSITRONES
- PROCESO
- RADIACIÓN
- RADIOFÁRMACOS
- SANITARIA
- TÉCNICA
- TECNOLOGÍA
- TEJIDOS
- TOMOGRAFÍA
- TRAZADOR

Consultorio sentimental

Mi novia y mi madre no se soportan

GUSTAVO (40). Doctora Cora, estoy en medio de una situación que me está rompiendo por dentro: mi novia y mi madre no se soportan. Cada vez que estamos los tres juntos, hay tensión, miradas incómodas o comentarios pasivo-agresivos. Mi mamá dice que ella no es la mujer adecuada para mí, que es fría o interesada. Mi novia, por su parte, siente que mi madre la juzga y que yo nunca la defiendo. He intentado mediar, pero siento que haga lo que haga, siempre quedo mal con una de las dos. Me duele porque amo a mi novia y también quiero a mi madre, y no entiendo por qué no pueden llevarse al menos con respeto. Siento que vivo en una guerra silenciosa.



RESPUESTA

Querido Gustavo, es muy difícil estar en medio de dos personas que amas, pero no estás solo en esto. No se trata de elegir, sino de poner límites claros y pedir respeto de ambas partes. Habla con tu madre y con tu novia por separado y explícales cómo te afecta esta tensión. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Es posible que se interrumpa algún viaje o traslado que habías planificado. Organiza bien tu agenda. En el amor, tienes tanto por decir, pero estás reprimiéndote y esto no es favorable, cambia.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Se han resuelto temas familiares que te habían preocupado. Tu mente vuelve a encontrar calma y esto te permitirá manejarte con más optimismo. Es posible que asistas a un evento con amistades.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
La persona que amas se muestra desconfiada. No pierdas la paciencia y trata de aclarar todas sus dudas. Si eres cortante o indiferente las distancias empezarían a marcarse. Acércate y dialoga.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Hay temas emocionales que te ha costado entender. Hoy tendrás una conversación con alguien que te ayudará a encontrar claridad y la tranquilidad emocional que estabas necesitando.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Algo ha finalizado en tu vida. No debes de tomar el corte de algunos sucesos como negativo, pues esto te estancaría emocionalmente. Libérate y deja que el universo acerque nuevas experiencias.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Hay cierto agotamiento emocional y esto te hace perder la paciencia con cosas que no son complejas. No obstante, al cierre del día te rodearán personas agradables y tus ánimos cambiarán.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Una persona con actitudes conflictivas está generando discordia a tu alrededor. Tú luchas por la justicia y tomarás medidas extremas para evitar que su mala influencia siga afectando a tu entorno.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Los problemas económicos te han mantenido angustiado. Hoy conversarás con una amistad que te ayudará a encontrar salidas inteligentes y prácticas. En lo sentimental, aclara ese mal entendido.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Estarías tomando distancia de alguien que sabes tiene sentimientos especiales por ti. Si no deseas mayor contacto, es el momento de ser transparente. Esa persona necesita de tu honestidad.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Estás rememorando recuerdos del pasado, especialmente algunos que te generan tristezas y dolor. Controla tu mente y anula estas imágenes que solo te afectan. Valora tu tranquilidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No presiones a esa persona a que diga cosas que momentáneamente no desea contar. Tu insistencia solo la llevaría a bloquearse, e incluso a distanciarse. Sé paciente y pronto conversarán.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Estás permitiendo que esa persona te domine e imponga su voluntad. No tengas temor de expresar lo que sientes. Si no lo haces, su actitud seguirá afectándote. Tienes que establecer límites.

ARMADA PERUANA

MONEDA DE IRAN

VOCALES FUERTES

LITIO

LICOR DE LA MELAZA

ACUDIR

A,...O,U

RUBIDIO

DATIVO Y ACUSATIVO

REPASA UN ESCRITO

PAR DE ASES

PREFIJO: NEGATIVO

MIRA

ALFA, OMEGA

DAR FORMA A ALGO

OPUESTO AL YIN

MADRE DE ISMAEL

CUERDA GRUESA

ACCION DE ROBAR

TERRENO

...CARLOS OBLITAS

16 Y 7 DEL ABECE

RUTENIO

COBRE

LENGUA DE TAILANDIA

ALFONSO DULANTO

GUILLERMO ...ROSA

MAS MALO

CALLE (FRANC.)

RELATIVO A LA MENTE

ANTILOPE

ANT. FICHA TELEFONICA

CUSTODIO DEL ARCA

ELEMENTO QUIMICO

SODIO

ANTES DEL MEDIODIA

DIRECTOR TECNICO

VOCAL O EN PLURAL

DISCO DE ORO O DE PLATA

VOLTIO-AMPERIO

MILESIMA PARTE

...CULPA CONFESION

INDICA REPETICION

TULIO

ANTIGUA MEDIDA CHINA

ARROYO

A NIVEL

TENER FE

AVE CARNIVORA

CERVEZA INGLESA

IDEM (ABREV.)

JA, JA,...

OSMIO

QUE SE HACE EN CASA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Apego seguro: la base silenciosa de una relación sana

El apego es la forma en que nos vinculamos afectivamente con los demás, y su influencia comienza desde la infancia. La teoría del apego fue desarrollada por el psicólogo John Bowlby y ampliada por Mary Ainsworth. Ambos demostraron que un vínculo estable con los cuidadores durante los primeros años de vida resulta esencial para establecer relaciones saludables en la adultez.

El apego seguro se refleja en vínculos de pareja equilibrados, en los que predomina la confianza, la intimidad emocional y la estabilidad. Las personas con este tipo de apego se sienten queridas, valoradas y comprendidas. Ante los conflictos, adoptan una actitud de diálogo y respeto, en vez de reacciones impulsivas o ansiosas. Entre sus características principales se encuentran:

-Seguridad emocional y confianza en la presencia afectiva de la pareja.

-Comunicación abierta sobre emociones, necesidades e inquietudes.

-Autonomía personal junto con cercanía afectiva.

-Estabilidad frente a los altibajos de la vida compartida.

El apego inseguro, en cambio, suele expresarse con temor al abandono, búsqueda constante de validación o una fuerte sensibilidad ante cualquier señal de distanciamiento afectivo. Sin embargo, este estilo de apego puede evolucionar con el tiempo y mediante procesos terapéuticos adecuados.

Gracias a la neuroplasticidad, el cerebro tiene la capacidad de generar nuevas formas de vincularse. Las terapias centradas en el apego —como la basada en la mentalización o la terapia de pareja consciente— ofrecen herramientas eficaces para desarrollar vínculos más sanos y conscientes.

Diversas investigaciones en neurociencia afectiva indican que los vínculos seguros contribuyen al equilibrio emocional, disminuyen el estrés crónico y fortalecen el sistema inmune.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

Miguel Rodríguez Liñán en Poema del mundo



"De la calle/De su violencia su dureza su belleza", que él llama "sistema neurovegetativo central", visto por dentro y por afuera por un clochard (vagabundo), versa este conjunto **Poema del mundo** del escritor peruano **Miguel Rodríguez Liñán**, radicado en Lambesc, sur de Francia. En versión bilingüe con Anne-Marie Faure, dividido en El año del vagabundo y Poema del mundo configura su señorío de persona sin hogar, pero con suerte de vivir despreocupado por nimiedades y de respirar a entera voluntad aires de libertad en el mundo. Teatro del absurdo y sus veleidades, en el que ha modulado con exquisitez y picardía, "un canto a la vez orgiástico y dramático" sin perder sus raíces occidentales en parajes europeos. (J.I.G.)